

## **Младенцу безопаснее спать одному**

### **Babies Sleep Safest Alone Pamphlet**

#### **Младенцу безопаснее спать одному и на спине.**

Спать в одной кровати с младенцем может быть опасно. Если взрослый или ребенок навалится на младенца, младенец может получить повреждение или даже задохнуться. Особенно опасно спать с младенцем на диване.

Опасность совместного сна особенно велика, если в кровати находятся еще и другие дети.  
*Младенцу никогда не следует спать с тем, кто:*

- имеет избыточный вес;
- употреблял алкоголь;
- употреблял марихуану или другие наркотики;
- принимал лекарственные препараты, которые вызывают сонливость;
- болен или сильно устал.

#### **Укладывайте младенца спать на спину**

Всегда укладывайте младенца спать на спину в отдельную кроватку.

Детские кроватки не являются причиной «смерти в колыбели» (SIDS – синдром внезапной смерти младенца). Смерть от SIDS может наступить вне зависимости от места сна младенца.

*Чтобы обезопасить младенца, предпринимайте следующие меры:*

- кладите младенца спать на спину – это значительно снижает риск смерти от SIDS;
- убедитесь в том, что матрас ребенка достаточно жесткий и плотно прилегает к краям кроватки, не образуя щелей, в которые может попасть ребенок;
- убирайте с кроватки подушки, валики, пуховые/стеганные одеяла и мягкие игрушки; держите края одеяла подальше от головы ребенка;
- никогда не кладите младенца спать на кровать для взрослых, диван, кровать с водяным матрасом, матрасы из овчины и других мягких материалов – даже для того, чтобы он вздремнул;
- если у вас нет детской кроватки, то, в случае необходимости, укладывайте ребенка спать на плотную, огражденную со всех сторон поверхность, например, детский манеж или детскую коляску, постельные принадлежности должны быть заправлены, и рядом не должно быть подушек;
- не давайте младенцу перегреться; поддерживайте температуру в комнате в пределах 65-70 градусов.

*Не обязательно спать с ребенком в одной кровати, чтобы ночью быть с ним рядом.*

- Ставьте детскую кроватку или коляску в своей комнате, рядом с кроватью.
- Когда ребенок проснулся и плачет, прижмите его к себе и походите по комнате. Проверьте, не голоден ли он и не нужно ли сменить пеленки.

Попробуйте дать ему соску-пустышку, а затем положите его обратно в кроватку на спину.

Чтобы получить более подробную информацию о том, как обезопасить своего ребенка, звоните по телефону 311 (г. Нью-Йорк) и закажите брошюру о безопасности младенцев во время сна или посетите сайт [www.nyc.gov/acs](http://www.nyc.gov/acs); за пределами г. Нью-Йорка – звоните по телефону 800-345-5437 или посетите сайт [www.ocfs.state.ny.us](http://www.ocfs.state.ny.us).

Проект финансируется Офисом штата Нью-Йорк по оказанию помощи детям и семьям (New York State Office of Children and Family Services).